



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Lesione muscolare degli ischiocrurali (strappo dietro la coscia) | Anca e bacino | 02/08/2026

* COMPRENDERE LO STRAPPO DEI MUSCOLI DIETRO LA COSCIA

OK La maggior parte delle lesioni lievi e moderate recupera con un programma di carico progressivo in poche settimane; le lesioni più estese richiedono tempi più lunghi e un controllo medico.

- Gli ischiocrurali sono i muscoli sul retro della coscia. Si lesionano di solito durante uno scatto o un allungamento forzato, con un dolore improvviso, a volte la sensazione di uno strappo, e difficoltà a correre o a camminare normalmente.
- Nei giorni successivi può comparire un livido che scende verso il ginocchio: dipende dal sangue che si sposta per gravità ed è normale, non indica un peggioramento.
- Il riposo completo prolungato non aiuta: le indicazioni attuali per le lesioni dei tessuti molli sono di proteggere la zona nei primi giorni e di tornare presto al movimento controllato, aumentando il carico per gradi.¹
- Il rinforzo, in particolare con esercizi che allenano il muscolo mentre si allunga, è la parte centrale del recupero e della prevenzione delle recidive. Il ritorno alla corsa veloce si basa su criteri funzionali e non solo sui giorni trascorsi.²

* NEI PRIMI GIORNI

- Evita gli allungamenti forzati e la corsa finché camminare non è indolore.
- Cammina con passi più corti se serve, aumentando la lunghezza man mano che il dolore lo permette.
- Una benda o calza elastica leggera può ridurre la sensazione di tensione e il gonfiore.
- Parla con il medico o il farmacista prima di assumere antinfiammatori: nelle prime fasi le indicazioni invitano alla prudenza.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si parte da contrazioni isometriche leggere, poi si aggiungono esercizi con la coscia in allungamento e carico crescente.
- Un fastidio fino a 3 su 10 durante l'esercizio è accettabile; un dolore acuto che ti fa zoppicare indica che hai chiesto troppo.
- In atleti professionisti, un programma con esercizi in allungamento ha riportato allo sport più rapidamente rispetto a un programma tradizionale.³
- Sprint e corsa veloce sono l'ultima tappa e si riprendono quando forza, controllo e assenza di dolore sono simili nei due lati.

ATTENZIONE Un dolore forte vicino al gluteo, con difficoltà a sedersi o a caricare il peso dopo uno scatto, va valutato prima di iniziare gli esercizi.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Isometrica con il ginocchio piegato (5 tenute da 30 secondi, 1-2 volte al giorno): sdraiato sulla schiena con il tallone su un cuscino e il ginocchio leggermente piegato, spingi il tallone verso il basso senza muoverlo. Intensità moderata.
- Ponte dei glutei con talloni rialzati (3 serie da 10 ripetizioni, a giorni alterni): sdraiato con i talloni su una sedia bassa, solleva il bacino spingendo sui talloni e scendi lentamente in 3 secondi.



- Discesa lenta in avanti dalle ginocchia (fase avanzata) (3 serie da 5 ripetizioni, a giorni alterni, solo se camminare e il ponte sono indolori): in ginocchio su un cuscino, con qualcuno che ti blocca le caviglie, lascia scendere il busto in avanti il più lentamente possibile frenando con la parte posteriore delle cosce, poi aiutati con le mani per risalire.

* SE IL DOLORE NON CAMBIA

- Questi consigli servono a farti muovere in sicurezza e a ridurre il ricorso ai farmaci, non a sostituire il trattamento.

ATTENZIONE Se dopo 5 giorni di applicazione costante il dolore è invariato o peggiorato, contattami per una rivalutazione: significa che il quadro richiede un intervento diretto.

Prenota una visita su WhatsApp

oppure Tel. 3200489973

* CONTATTA SUBITO, SENZA ASPETTARE

- Dolore forte vicino al gluteo con impossibilità di sedersi o di caricare il peso dopo uno scatto
- Un avvallamento o una zona vuota palpabile nel muscolo, con grande debolezza
- Gonfiore, dolore e calore al polpaccio o alla coscia, specie senza trauma
- Formicolio o perdita di forza al piede
- Livido molto esteso con coscia tesa, dura e sempre più dolente

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Dubois B, Esculier JF. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. Br J Sports Med. 2020;54(2):72-3.
2. Martin RL, Cibulka MT, Bolgia LA, Koc TA Jr, Loudon JK, Manske RC, et al. Hamstring strain injury in athletes: clinical practice guidelines linked to the International Classification of Functioning, Disability and Health from the Academy of Orthopaedic Physical Therapy and the American Academy of Sports Physical Therapy. J Orthop Sports Phys Ther. 2022;52(3):CPG1-CPG44.
3. Askling CM, Tengvar M, Thorstensson A. Acute hamstring injuries in Swedish elite football: a prospective randomised controlled clinical trial comparing two rehabilitation protocols. Br J Sports Med. 2013;47(15):953-9.